

みんなで健康長寿を目指そう！



みんなを誘って  
手ぬぐい体操を  
しています！

からだ  
軽くなります！



# シニア健康応援隊メンバー 養成講座

日時：9月4日～10月23日(木) 全7回

午後2時～4時 (9月18日はお休み)

場所：目黒区総合庁舎2階 大会議室(上目黒2-19-15)他

対象：講座終了後、介護予防リーダー(ボランティア)として、  
週1回の地域の介護予防活動に取り組む意欲があり、  
医師から運動制限されていない区内在住者

定員：20名 (先着)

8月4日から受付開始！

お申込みは介護保険課 介護予防係まで

☎ 5722-9608

詳しくはコチラ⇒



# 【日時・会場・プログラム(予定)】 \*予告なく、講座の変更・中止する場合があります。

月日	会場	内容
第1回 9月4日 (木)	総合庁舎2階 大会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・目黒区の高齢化・介護予防と地域包括ケアシステムについて</li> <li>・介護予防とは ・フレイルとは</li> <li>・めぐろ手ぬぐい体操とは ・めぐろ手ぬぐい体操実践①</li> </ul>
第2回 9月11日 (木)	総合庁舎2階 大会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク①</li> <li>・めぐろ手ぬぐい体操実践②</li> <li>・拠点見学オリエンテーション</li> </ul>
第3回 9月25日 (木)	総合庁舎2階 大会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めぐろ手ぬぐい体操(お口の体操含む)の目的と効果について</li> </ul>
第4回 10月2日 (木)	総合庁舎2階 大会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の健康管理 ・認知症について(脳トレ含む)</li> <li>・グループワーク②</li> <li>・めぐろ手ぬぐい体操実践③</li> </ul>
第5回 10月9日 (木)	総合庁舎 地下1階 18・19会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全管理と危機管理 ・個人情報の取り扱いについて</li> <li>・グループワーク③</li> <li>・めぐろ手ぬぐい体操実践④</li> </ul>
第6回 10月16日 (木)	総合庁舎 E会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括支援センターの役割</li> <li>・グループマネジメントについて</li> <li>・介護予防リーダーとして</li> <li>・グループ活動の実際 ・グループワーク④</li> <li>・めぐろ手ぬぐい体操実践⑤</li> </ul>
第7回 10月23日 (木)	総合庁舎2階 大会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発表会</li> <li>・修了式</li> <li>・今後の活動について</li> </ul>

